

科目名 (科目番号)	トレーニング論 (時間割参照)	教員名	向後和典 鈴木康文	学科等	理学療法	選択	履修年次	1
				曜日・時限等	時間割表参照	単位数	2	
				授業形態	演習	オフィスアワー	木2 A305研究室	
授業概要	各種体力・運動能力向上の背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し実践する。							
目的・目標	目的:各種体力・運動能力の向上を目的としたコンディショニングについて、計画立案から実践までを体系的に理解し、安全性と効果を考慮した適切な実践ができる能力を身につけることを目的とする。 目標:①各種体力・運動能力(筋力、持久力、柔軟性、敏捷性など)の特性と向上原理を説明できる。② コンディショニングに必要な基礎知識(負荷設定、回復、安全管理等)を理解している。 ③対象者の特性や目的に応じたコンディショニング計画を立案できる。 ④安全性に配慮しながら、適切な方法でコンディショニングを実践できる							
準備学習	毎回の授業について少なくとも1時間程度の予習・復習をすること。							
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容					
	1	基本動作・専門動作の習得	到達目標：運動連鎖の考え方を理解し、プレーヤーの代償動作とその要因の分析結果をコンディショニング計画に活用できる。 学習内容：運動指導を行う上で重要な「正しい動作」を理解する。					
	2	基本動作・専門動作の習得	到達目標：運動連鎖の考え方を理解し、プレーヤーの代償動作とその要因の分析結果をコンディショニング計画に活用できる。 学習内容：運動指導を行う上で重要な動作評価について学ぶ。					
	3	基本動作・専門動作の習得	到達目標：運動連鎖の考え方を理解し、プレーヤーの代償動作とその要因の分析結果をコンディショニング計画に活用できる。 学習内容：正しい動作習得のためのエクササイズについて学ぶ。					
	4	ストレングストレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：筋力・筋パワー・筋持久力向上に影響する要因とトレーニング手法に					
	5	ストレングストレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：筋力・筋パワー・筋持久力向上に影響する要因とトレーニング手法に					
	6	スプリントトレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：スプリントスピード向上に影響する要因とトレーニング手法について					
	7	スプリントトレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：スプリントスピード向上に影響する要因とトレーニング手法について					
	8	アジリティトレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：アジリティ能力向上に影響する要因とトレーニング手法について学					
	9	アジリティトレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：アジリティ能力向上に影響する要因とトレーニング手法について学					
	10	エンデュランストレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：全身持久力向上に影響する要因とトレーニング手法について学ぶ。					
	11	エンデュランストレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：全身持久力向上に影響する要因とトレーニング手法について学ぶ。					
	12	バランストレーニング・神経-筋協調性トレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：バランス能力向上に影響する要因とトレーニング手法について学ぶ。					
	13	バランストレーニング・神経-筋協調性トレーニング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：バランス能力向上に影響する要因とトレーニング手法について学ぶ。					
	14	ストレッチング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：柔軟性向上に影響する要因とストレッチング手法について学ぶ。					
	15	ストレッチング	到達目標：背景となる生理学的知識を理解し、対象者の特徴や、体力・運動能力の評価結果に応じたトレーニングプログラムを計画し、安全に実践できる。 学習内容：柔軟性向上に影響する要因とストレッチング手法について学ぶ。					
成績評価の方法・基準	実技試験 (50%) +筆記試験 (50%) ※対面・オンライン共通							
教科書	アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻 コンディショニング NSCAジャパン ストレngths&コンディショニングエクササイズ・バイブル			NSCAジャパン ヒューマンパフォーマンス (著) 福永 哲夫 (監修)		公益財団法人 日本スポーツ協会 実業之日本社		
参考図書								
教員からのメッセージ	(公財)日本スポーツ協会アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の資格取得に必須の科目であり、授業内容はかなり専門的内容となります。授業内容を理解するためにも予習・復習が大切です。 JSPO-AT として登録・認定後5 年を経過している教員ならびに科目内容について教育実績を有する教員がこの授業を担当します。 オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知します。							